

17 मन के जीते जीत है, मन के हारे हार : खेल मनोविज्ञान की भूमिका

श्री अडवाणी

एक महत्वपूर्ण टेनिस मैच के निर्णायक सेट में आप 30–40 और 3–5 के स्कोर पर हैं। आपकी हथेलियों का पसीने–पसीने होना केवल आपकी शारीरिक मशक्कत की वजह से नहीं है। आपका दिल जोरों से धड़कने लगा है, और आपके माथे पर बाहर तो पसीने की बूँदें हैं, लेकिन भीतर ख्यालों की एक बाढ़ सी है। आपके मन पर बोझ हैः माँ–बाप की उम्मीदों पर खरा उतरते हुए जीतने का बोझ।

यह कोई आदर्श स्थिति नहीं है। मगर सब खिलाड़ी कभी न कभी तो स्वयं को इस स्थिति में पाएँगे ही। खेलों की प्रकृति ही ऐसी है।

तैयारी के लिए बहुत अधिक मशक्कत करनी पड़ती है। खिलाड़ी बनने के लिए किए जाने वाले अनगिनत बलिदान वास्तव में सराहनीय हैं। लेकिन जैसा अन्य सब बातों में होता है, यहाँ भी सही मार्गदर्शन जरूरी है।

हमारी संस्कृति में यह माना जाता है कि कड़ी मेहनत ही सफलता की कुंजी है। खेल के मैदान में जितना अधिक आप खेलेंगे, उतने ही बेहतर खिलाड़ी आप बनेंगे। कहते भी तो हैं, ''अभ्यास कर–करके आप सम्पूर्णता तक पहुँच सकते हैं!''

लेकिन पूरी तरह से नहीं!

आप एक विशेष अन्दाज में तैराकी कर सकते हैं। हो सकता है कि आपका स्ट्रोक तकनीकी तौर पर बहुत अच्छा न हो, लेकिन उसे बेहतर से बेहतर तो किया जा सकता है, क्योंकि अभ्यास से आप पूर्णता की ओर बढ़ सकते हैं। लेकिन एक खिलाड़ी – और सच कहें तो किसी भी क्षेत्र के विद्यार्थी – के लिए आवश्यक है कि उसे निश्चित तौर पर यह मार्गदर्शन मिले कि सम्पूर्ण अभ्यास ही आपको सम्पूर्ण बनाता है ।



और इसके लिए चाहिए एक कोच – देखा जाए तो एक नहीं, कई कोच; विशेषज्ञों का एक दल। एक व्यावसायिक संगठन के सी.ई.ओ. के पास वाइस प्रेसिडेण्ट्स और मार्केटिंग, फाइनैन्स, एच.आर. तथा ऑपरेशन्स जैसे स्वतन्त्र विभागों के प्रमुखों के रूप में विशेषज्ञों की एक टीम होती है। अपनी कम्पनी के निर्विघ्न संचालन के लिए उसे सुनिश्चित करना होता है कि अपने लक्ष्य को पाने में मदद हेतु उसके पास सर्वश्रेष्ठ लोग हों। ठीक इसी तरह, एक खिलाड़ी को प्रभावी मार्गदर्शन के माध्यम से अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए कोचों का एक दल दरकार होता है।

आजकल एक कोच का होना ही काफी नहीं होता। पेशेवर खिलाड़ी भरे–पूरे दल के साथ इस टूर्नामैण्ट से उस टूर्नामैण्ट जाते दिखाई देते हैं। एक स्पोर्टस् कोच खेल की तकनीकी बारीकियों में, और रणनीतियाँ बनाने में मदद करता है। लेकिन पोषण, फिटनेस और मन–मस्तिष्क का पूरा–पूरा ध्यान रखने के लिए पेशेवरों के एक समूह की भी जरूरत रहती है।

मेरी विशेष दिलचस्पी तो सबसे ऊपर की उस मंजिल में रहती है, जो हमारे जीवन के हर विचार और काम को नियन्त्रित करती है, यानी हमारा मन–मस्तिष्क।

वापस उस मिथक की ओर लौटते हैं कि कड़ी मेहनत सफलता की गारण्टी है। बेहतरी को लेकर यह एक सीमित नजरिया है जो एक बहुत महत्वपूर्ण पहलू को नकारता है, और वह पहलू है हमारा मन।

सोचने के हमारे तौर–तरीके क्या हैं? उत्कंठा तथा चिन्ता के अपने स्तरों और कड़े व्यायाम पर हम किस प्रकार

प्रतिक्रिया करते हैं? यहाँ तक कि कुछ खास व्यक्तियों के प्रति भी हमारी क्या प्रतिक्रियाएँ होती हैं? एक खिलाड़ी इन सब बातों से बेखबर बना रहता है तो प्रगति में बाधा आ सकती है। और अब चूँकि खेल केवल शौक तक ही सीमित नहीं रह गए हैं, इनके दम पर एक व्यावहारिक और अच्छा करियर भी बन सकता है, इसलिए खिलाड़ी भी अपनी खेल–यात्रा की शुरुआत में ही जोरदार कोचिंग और मार्गदर्शन की तलाश में रहते हैं।

निस्सन्देह, किसी भी क्षेत्र में प्रदर्शन को तय करने में योग्यता का अपना महत्व है। लेकिन वह तो बस प्रदर्शित कौशल है जिसे हम चरितार्थ, साकार योग्यता कहते हैं। हमारे भीतर छिपा हुआ माद्दा और कौशल जिसे बेहतर प्रदर्शन के लिए बाहर निकाला जाना है, वह योग्यता है जिसका हम प्रदर्शन नहीं कर पाए। और यही वह जगह है जहाँ खेल मनोविज्ञान काम आता है।

स्पोर्टस् माइण्ड कोचिंग आपको अपने ही मन–मस्तिष्क का लीडर बना देती है और फिर आप अपनी सफलता की गाथा खुद लिखते हैं! अपने आराम और सहजता के क्षेत्र से बाहर निकलकर ही हम कुछ बेहतरी हासिल कर सकते हैं। सहजता के क्षेत्र के भीतर रहकर हम जो कुछ भी करते रहे हैं, वह तो हमारे लिए पहले से ही जाना–पहचाना है। आगे बढ़ने के लिए हमें अपने आराम–क्षेत्र से बाहर निकलकर प्रयास–क्षेत्र में जाना होगा!

खेल मनोविज्ञान की भूमिका को बेहतर ढंग से समझने के लिए हम कम्प्यूटर की उपमा का उपयोग करते हैं। यदि हम मन को एक कम्प्यूटर मान लें तो उसमें जाने वाला हर विचार उसका इनपुट है। हमारी इन्द्रियाँ – स्पर्श, दृष्टि, सूंघने की शक्ति, श्रवण और स्वाद – ग्राफिक यूजर इण्टरफेस (जी.यू.आई.) हैं जिनके जरिए जानकारी या सूचना अन्दर जा रही है। आउटपुट (हमारी भावनाएँ और हमारा व्यवहार) इनपुट पर हमारी प्रतिक्रिया है। हमारे आउटपुट की गुणवत्ता हमारे इनपुट की गुणवत्ता से तय होगी। प्रबल, सकारात्मक विचार और विश्वास होंगे तो हमारा प्रदर्शन भी प्रबल और सकारात्मक होगा। हम अपने कम्प्यूटर और अपने लैपटॉप के प्रति बहुत सावधान रहते हैं और एण्टी–वायरस का प्रयोग करते हैं। उसी तरह हमारे स्वयं के लिए भी एक एण्टी–वायरस जरूरी है। गरदन से ऊपर के हमारे शरीर की लगातार जाँच करते रहना बहुत जरूरी है।

खेल एक आध्यात्मिक अनुभूति है। उदाहरण के लिए, इस लेख की शुरुआत में जिस स्थिति विशेष का वर्णन था, उससे निपटने के लिए हमें अपने अस्तित्व की अन्तरतम गहराइयों में उतरकर, अपने सुरक्षित खजाने से अतिरिक्त खुराक लेकर, पहले तो अपने वर्तमान खेल के स्तर को सामान्य स्तर के पार ले जाना होगा और फिर अपने प्रतिद्वन्द्वी के खेल स्तर के पार। सही कोचिंग के माध्यम से बेहतर आत्म–ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है और खिलाड़ी प्रतिदिन अपने बारे में कुछ न कुछ नया खोज पाता है।

हमारे मस्तिष्क में से रोजाना करीब 50,000 विचार गुजरते हैं, जिनमें से 49,900 से भी ज्यादा, पूर्ण तौर पर सकारात्मक नहीं होते। हमारे मानसिक स्वास्थ्य के बारे में इससे क्या पता चलता है? स्वयं से हमारा अन्तरंग संवाद शायद उत्पादक होने की बजाय हानिकारक, प्रोत्साहक होने की बजाय हतोत्साहक होता है। हमारी सुबह बुरे समाचारों से शुरू होती है, अपने पिछले दिन के तनाव को हम ढोते हुए अपने आज के जीवन में ले आते हैं, और आज ही से आने वाले दिन की चिन्ता भी पालना शुरू कर देते हैं। खिलाड़ियों को सकारात्मक, खुशमिजाज और एकाग्रचित्त बने रहने की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। उनके जीवन में नकारात्मकता के लिए कोई स्थान नहीं है। हाँ, इससे इन्कार नहीं किया जा सकता कि यह हमारे अस्तित्व का अभिन्न हिस्सा तो है ही। लेकिन माइण्ड–कोचिंग के सहारे हम अपने दिमाग़ के सर्किट में, उसकी स्थापित अभिरचना में, बदलाव ला सकते हैं। हमारे विचार हमारे विश्वास और मान्यताओं को निर्मित करते हैं, फिर उनसे हमारी योग्यता स्थापित होती है, और तब जाकर हम अपनी योग्यतानुसार काम करते हैं और अन्ततः अपने इस काम के बूते कुछ परिणाम पाते हैं। यानी हमारी सोच वह शुरुआती बिन्दु है जिससे अन्तिम बिन्दु, यानी परिणाम, निर्धारित होता है।

पहले हम उसके बार में सोचें जो हम सोचते हैं, और फिर ... सोचें!

हम अपनी क्षमताओं का मुश्किल से 5 प्रतिशत ही उपयोग में लाते हैं। हम तभी ज्यादा 'हम' बन सकते हैं

जब हमें हमारा व्यावहारिक लचीलापन बढ़ाने वाला कोई प्रशिक्षक मिले। न जाने कितनी बार हमने कोई काम देखा और हमारे मुँह से तुरन्त निकला, ''नहीं, मैं यह नहीं कर सकता, यह मेरे बस का नहीं।'' और फिर ... हमने वह काम कर ही दिया आखिर! सवाल यह है कि हमें कौन रोक रहा था वह काम करने से? हमारी सीमाबद्ध धारणाएँ? हमारा पिछला अनुभव? हम कैसे जानें–समझें कि इस प्रकार की विचार–प्रक्रियाएँ हमें अपने अगले स्तर तक जाने से रोक रही हैं? और हम इस दिक्कत पर विजय कैसे पाएँ? स्पोर्टस् माइण्ड कोचिंग आपको अपने ही मन–मस्तिष्क का लीडर बना देती है और फिर आप अपनी सफलता की गाथा खुद लिखते हैं! अपने आराम और सहजता के क्षेत्र से बाहर निकलकर ही हम कुछ बेहतरी हासिल कर सकते हैं। सहजता के क्षेत्र के भीतर रहकर हम जो कुछ भी करते रहे हैं, वह तो हमारे लिए पहले से ही जाना–पहचाना है। आगे बढ़ने के लिए हमें अपने आराम–क्षेत्र से बाहर निकलकर प्रयास–क्षेत्र में जाना होगा!

दस–बारह साल की उम्र तक आते–आते हमारा लगभग 90 प्रतिशत वयस्क व्यवहार स्थापित हो चुका होता है। यहीं पर अभिभावक की भूमिका का महत्व समझ में आता है। एक खेल मनोविज्ञानी होने के नाते मैं अभिभावक प्रशिक्षण (पेरेण्ट कोचिंग) को खिलाड़ी के खेल–मानस प्रशिक्षण (स्पोर्टस् माइण्ड कोचिंग) के एक महत्वपूर्ण हिस्से के तौर पर शामिल करता हूँ। एक खिलाड़ी के अभिभावकों को दरअसल सामान्य अभिभावकों के मुकाबले ज्यादा मदद की जरूरत होती है, क्योंकि किसी खिलाड़ी का अभिभावक होना एक बड़ी जिम्मेदारी है। वे क्या बोलते हैं और क्या करते हैं, वे क्या नहीं बोलते और क्या नहीं करते, इन सब बातों का सीधा असर उनके बच्चे के दिमाग पर पड़ता है। माँ–बाप अपने बच्चे के प्रत्यक्ष प्रभाव–क्षेत्र में आते हैं। उनकी कथनी और करनी एक न एक दिन उनके बच्चे की कथनी और करनी में किसी न किसी रूप में जरूर झलकेगी।

मुझे याद है आज से कोई दो साल पहले मैं राज्य स्तर के एक जूनियर क्रिकेटर को कोचिंग दे रहा था, जो अपनी पिछली कुछ पारियों में इकाई के अंक से आगे ही नहीं बढ़ पाया था। वह एक ऊर्जावान सलामी बल्लेबाज है लेकिन पता नहीं क्यों वह फॉर्म में नहीं आ पा रहा था। बात करने पर पता चला कि असल कुसूर उसके पिता का था। अपने बच्चे के खेल के प्रति उनका जरूरत से अधिक जोश और दिलचस्पी परेशान करने वाली और दमघोंटू साबित हो रही थी। नतीजतन, इस वाले मामले में मुझे बेटे की बजाय बाप की कोचिंग ज्यादा करनी पड़ी। झटपट कुछ बदलाव किए गए। एक पखवाड़े के बाद, एक ही टूर्नामैण्ट में उसी बल्लेबाज ने 70, 80, और दो शतक बनाए।

टाइगर वुड्स के साथ गोल्फ खेलने वाले कई पेशेवर खिलाड़ियों ने उसके साथ खेलते समय पाया कि उसकी तकनीक उनकी तकनीक से बेहतर नहीं थी। लेकिन एक बात उन्हें सराहनीय लगी। वह थी उसके खेल–मनोवैज्ञानिक द्वारा उसके खेल में लाई गई मानसिक दृढ़ता जिसके दम पर वह अपने मन को शान्त रख सकता था और कठिन परिस्थितियों में भी पूरी स्पष्टता से सोच पाता था। उसका नियन्त्रित आक्रामक रवैया दृढ़ता से प्रतिद्वन्द्विता का सामना करने में उसकी मदद करता था और सुरक्षित खेलने से भी उसे दूर रखता था। बिलियर्डस् और स्नूकर में सात बार के विश्व चैम्पियन पंकज अडवाणी के बारे में उसके प्रतिस्पर्धी यह मानते हैं कि वह किसी मैच में पिछड़ रहा होता है तो दुनिया का सबसे खतरनाक खिलाड़ी बन जाता है। वे कहते भी हैं: ''जब बेड़ा गर्क हो रहा होता है, पंकज उफान पर आ जाता है!'' मुझे पंकज के साथ बहुत सालों तक काम करने का सौभाग्य मिला है, और मैंने बहुत पास से यह देखा है कि किस तरह उसकी मानसिक दृढ़ता हर दिन बढ़ती ही चली गई है।

रॉजर फेडरर जेन (यानी ध्यान) अवस्था में टेनिस खेलते हैं। कोर्ट पर उनकी ध्यानस्थ मुद्रा जता देती है कि खेल एकाग्रता बढ़ाने का कितना अद्भुत तरीका हो सकते हैं और श्रेष्ठता अर्जित करने का कितना बढ़िया प्लेट्फॉर्म। पंकज को 'मुस्कुराता कातिल' कहा जाता है। ऊपर–ऊपर से वह बड़ा शान्त नजर आता है, लेकिन अन्दर ही अन्दर वह बड़ा आक्रामक होता है। सामने कोई भी हो, खेलते समय वह किसी को नहीं बख्शता। खेल हमारा चरित्र–निर्माण करते हैं और अपनी विधियों के बूते खेल–मनोविज्ञान किसी भी खिलाड़ी के करियर को उसका जीवन बदल देने वाला मोड़ दे सकता है।

खेल–मनोविज्ञान के क्षेत्र में परामर्श खेल के मैदान पर भी हो सकता है और उसके बाहर कहीं और बैठकर भी ('मैदान' फिर चाहे खेल–कोर्ट हो या फिर टेबल

के किसी खेल का खेल–क्षेत्र या किसी और प्रकार का मैदान)। खेल के दौरान बेहतर प्रदर्शन, एकाग्रता और आत्म–विश्वास के लिए मानसिक रणनीतियाँ और तकनीकें सिखाई जाती हैं। और जिस समय खेला नहीं जा रहा हो, आमने–सामने की अन्तरंग कोचिंग में गम्भीर मुद्दों को सम्बोधित किया जाता है और ऐसे विशेष मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक मसलों पर काम किया जाता है जिनका सम्बद्ध खेल से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सम्बन्ध हो। एक खिलाड़ी के जीवन में जो कुछ भी घटता है, उसका असर उसके खेल और खेलने, दोनों पर पड़ता है। इसलिए सभी समस्याओं का समाधान होना जरूरी है।

हार को पचा पाना कभी आसान नहीं होता। न खिलाड़ी के लिए, और न ही खिलाड़ी से जुड़े लोगों – अभिभावक और कोच – के लिए। मैंने कई अभिभावकों को बच्चे के खराब प्रदर्शन के बाद उसका हौसला बढ़ाने की बजाय सबके सामने उसे डाँटते देखा है। अपने बच्चे का मनोबल गिराने और उसके आगामी प्रदर्शनों को नुकसान पहुँचाने का इससे बढ़िया तरीका कोई और नहीं हो सकता। अभिभावकों के लिए अपने बच्चे की हार से निपटने का सबसे उम्दा तरीका है चुप रहना और तब ही बोलना जब आपसे कुछ बात की जाए। अपने मैच के बारे में खिलाड़ी अपने कोच से बात करते हैं। अपने माता–पिता से तो वे बस सांत्वना और समझदारी चाहते हैं। हमें यह तो समझना ही होगा कि किसी भी खिलाड़ी के विकास के लिए असल में हार एक जरूरी चीज है। जैसा कि बिलियर्डस् के चैम्पियन पंकज अक्सर फर्माते हैंः ''जीत आपको एक कदम आगे ले जाती है। और हार, दस कदम।'' हारना कौन चाहता है, लेकिन जब हार गले आन ही पड़े तो उसे कुछ सीखने, और आगे बढ़ने के मौके के रूप में देखना चाहिए।

मन भी अजब ही होता है। वह आपका सबसे अच्छा दोस्त भी हो सकता है, तो सबसे बुरा दुश्मन भी। खेलों में, सुप्रशिक्षित मन के जीतने की सम्भावना अधिक होती है। इससे मुझे नेल्सन मण्डेला की बात याद आई, ''हमारा सबसे गहरा डर यह नहीं होता कि हम अयोग्य या अपर्याप्त हैं। हमारा सबसे गहरा डर तो होता है कि हम बेहद शक्तिशाली हैं।''

और शक्तिशाली हम वाकई हैं!

__श्री अडवाणी__ ने खेल मनोविज्ञान पर पीएच.डी. थीसिस प्रस्तुत की है। इस समय वे खिलाड़ियों, कम्पनियों, अभिनेताओं, शिक्षकों की कोचिंग पर काम करने वाली संस्था माइण्ड कैप्टेन कन्सल्टिंग के मुख्य कोच हैं।

वे पंकज अडवाणी, रॉबिन उथप्पा, शीतल गौतम, सुशील कुमार और कई उभरते खिलाड़ियों के स्पोर्टस् माइण्ड कोच रह चुके हैं। श्री एक न्यूरो लिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग प्रैक्टिशनर भी हैं।